

## Aktionsprogramm / Wanderplan 2018

**Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde,  
Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren,**

Auch in diesem Jahr haben sich die Wanderführer ein attraktives Programm ausgedacht. Diese reichen von leichten Wanderungen ab 5 km bis hin zu einer Tagestour in ein ungewohntes Gebiet.

Auch unsere Wanderjugend wird kontinuierlich größer und besteht bereits aus zwei Gruppen, den **WanderTeenzZ** und den **WanderkidzZ**.

Diese beiden Gruppen bestehen z.Z. aus 35 Mädchen u. Jungen bis zu einem Alter von 12 Jahren bei den **WanderKidzZ** und ab 12 Jahre bei den **WanderTeenzZ**.

Wir hoffen, dass das SGV Aktionsprogramm und Wanderplan 2018, in dem für jeden (ob groß, ob klein, ob jung, ob alt) etwas dabei ist, zur Teilnahme oder auch zum Vereinsbeitritt anregt.

Kinder, Jugendliche, **Nichtmitglieder und Gäste** sind jederzeit herzlich willkommen und eingeladen teilzunehmen. Wir freuen uns über jeden, der mitmacht.

Wanderungen sollten zur Pflege des Vereinswesens und der Geselligkeit im SGV Jugend- und Wanderheim ausklingen.

Vorschläge und Anregungen werden erbeten und jederzeit gerne von den Wanderführern oder Heimdienstleistenden im SGV Jugend- und Wanderheim entgegengenommen.

Unser **Jugend- und Wanderheim** ist in der Regel am Sonntag bzw. an Feiertagen für **jedermann** geöffnet.

Auf alle Aktionen / Wanderungen, Informationen dazu sowie Änderungen, die wir uns vorbehalten, wird rechtzeitig vorher noch einmal in der Presse oder/ und durch Aushänge im SGV Jugend- und Wanderheim hingewiesen.

Wir weisen auch auf den Wander-Fitness-Pass, der auf den Folgeseiten erläutert wird, hin. Alle Wanderungen stehen daher unter dem Motto:



Im diesem Jahr werden Gisela Brüggemann, Hartmut Laake und Alfons Rettler mit dem Deutschen Wanderabzeichen in **Silber** ausgezeichnet.

Der SGV Bamenohl e.V. wünscht allen Vereinsmitgliedern und ihren Familien für das Jahr 2018, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit sowie ein weiterhin gutes Miteinander im Verein und zu der örtlichen Gemeinschaft.

„Frisch Auf!“  
Der Team-Vorstand

### Deutsches Wanderabzeichen und Wander-Fitness-Pass.

#### Was ist das Deutsche Wanderabzeichen:

Wandern ist gesund. Das ganze Jahr über. Je regelmäßiger, desto besser. Deshalb belohnt der Deutsche Wanderverband regelmäßiges Wandern im Verein mit dem Deutschen Wanderabzeichen.

Das Deutsche Wanderabzeichen ist das Motivationsabzeichen des Deutschen Wanderverbandes. Wandert mit und punktet für Eure Gesundheit! Ihr müsst dafür kein Mitglied sein.

#### Das Deutsche Wanderabzeichen in Bronze, Silber, Gold

Das Deutsche Wanderabzeichen in Bronze gibt es, wenn die Anforderungen das erste Mal erfüllt sind. Beim dritten Mal bekommt Ihr das Deutsche Wanderabzeichen in Silber verliehen, nach dem fünften Mal das Deutsche Wanderabzeichen in Gold. Das Deutsche Wanderabzeichen kann, wie das deutsche Sportabzeichen, nur einmal im Jahr (Kalenderjahr) erworben werden. Wer also 3 Jahre lang das Wanderabzeichen in Bronze erworben hat, erhält im 4. Jahr das Wanderabzeichen in Silber. Ab dem 5. Jahr erhält der Absolvent jeweils das Wanderabzeichen in Gold.



#### Das Deutsche Wanderabzeichen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Behinderte.

Pro Kalenderjahr gelten folgende Anforderungen:

**Kinder** (bis zum 12. Lebensjahr) erwandern mindestens **100 km**

**Jugendliche** (13-17 Jahre) erwandern mindestens **150 km**

**Erwachsene** (ab 18 Jahre) erwandern mindestens **200 km**.

Schwerbehinderte erfüllen jeweils die Hälfte der Anforderungen.

Beim **Radwandern** werden 50 km als 10 km gewertet und es sind insgesamt nur 3 Veranstaltungen im Jahr anrechenbar.

Menschen mit einer **anerkannten Behinderung** müssen nur **50 %** der Anforderung erbringen, um in ihrer Altersklasse das Deutsche Wanderabzeichen zu erhalten.

#### Regelmäßigkeit ist Trumpf: Die Mindestanzahl an Wanderungen

**10 Wanderungen pro Jahr:** Das ist die **Mindestanzahl** an Wanderungen, die für das Deutsche Wanderabzeichen benötigt wird. Bei Mehrtageswanderungen werden bis zu drei Etappen gewertet.

Welche das sind, entscheidet Ihr!

**Wandern ist gesund.** Deshalb erkennen die meisten Gesundheitskassen das Deutsche Wanderabzeichen in ihren Bonusprogrammen an. Die Wanderungen sind in den Wander-Fitness-Pass einzutragen und von einem autorisierten Wanderführer im Wanderpass per Unterschrift zu bestätigen. Am Ende des Jahres bitte die Gesamtzahl an km (Radfahren und Wandern) an den Abteilungsvorstand, der die Daten erfasst und an den Wanderverband weitergibt, melden.

Die Bonusprogramme der Krankenkassen sind in der Regel auch auf ein Kalenderjahr angelegt und einmal im Jahr kann das Wanderabzeichen für die Bonusprogramme eingesetzt werden, sofern die Krankenkasse dieses in ihr Bonusprogramm aufgenommen hat.

Sobald die Mindestanforderungen erfüllt sind, ist der Wander-Fitness-Pass (Kopie ist ausreichend) an die jeweilige Krankenkasse einzureichen. Wer also aktiv Prävention betreibt, wird belohnt. Die Versicherten können sich über Geldprämien bis zu 200,- € oder attraktive Sachprämien freuen. Mehrere Bamenohler-SGVer haben dieses Angebot wahrgenommen und Erstattungen der Krankenkassen erhalten.

Nach dem aktuellen Stand des Deutschen Wanderverbandes haben Versicherte Vorteile bei immer mehr Krankenkassen.

Die Krankenkassen stellen jedoch unterschiedliche Kriterien für den Erhalt der Prämien auf; es müssen z. B. gewisse andere Vorsorgeuntersuchungen nachgewiesen werden. Offensichtlich reicht der Wander-Fitness-Pass allein nicht aus. Jeder Interessierte sollte sich bei seiner Krankenkasse dazu erkundigen.

**„Wander-Fitness-Pässe bitte beim Vorstand anfordern“**